

# 23.10.2024r.

| RODZAJ POSILKU<br>RODZAJ DIETY   | SPOSÓB<br>OBRÓBK<br>POSILKU | SKŁAD POSILKU  |              | ALERGENY                         |
|--|-----------------------------|--|--------------|----------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b><br>Ser żółty, mix салат z rzodkiewką,<br>chleb, masło, bawarka<br>DIETA 1   | G                           | Chleb pszenny  | 90g          | G, SOJ, SEZ, M, J                |
|  |                             | Chleb graham   | 90g          | G, SOJ, SEZ, M, J                |
|  |                             | Bułka pszenna  | 50g          | G, SOJ, SEZ, M, J                |
|  |                             | Masło 82%  | 10g          | M                                |
|  |                             | Cukier   | 3g           | -                                |
| <b>Szynka z indyka, mix салат z<br/>rzodkiewką, chleb, masło, bawarka<br/>DIETA 2, 6</b>   | G                           | Ser żółty  | 50g          | M                                |
|  | G                           | Mix салат, świeży  | 10g          | -                                |
|  |                             | Rzodkiewka, świeża   | 5g           | -                                |
|  |                             | Szynka z indyka  | 70g          | -                                |
| <b>Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb,<br/>masło, herbata<br/>DIETA 3, 4, 12, 14</b>  | G                           | Herbata  | 130ml        | -                                |
|  | G                           | Kasza jaglana  | 30g          | -                                |
|  |                             | Mleko 2%   | 100ml/ 400ml | M                                |
|  |                             | Herbata  | 230ml        | -                                |
| <b>II ŚNIADANIE</b><br>Kisiel z bananem<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14  | G                           | Kisiel   | 13g          | -                                |
|  |                             | Cukier   | 3g           | -                                |
|  |                             | Banan, świeży  | 30g          | -                                |
| <b>OBIAD</b><br>Zupa grochowa z ziemniakami<br>DIETA 1, 6  | G                           | Kości, wywar   | 200ml        | -                                |
|  |                             | Marchew  | 15g          | -                                |
|  |                             | Pietruszka, korzeń   | 5g           | -                                |
|  |                             | Seler, korzeń  | 5g           | SEL                              |
|  |                             | Por, świeży  | 3g           | -                                |
|  |                             | Masło 82%  | 5g           | M                                |
|  |                             | Mleko 2%   | 10g          | M                                |
| <b>Zupa jarzynowa z ziemniakami<br/>DIETA 2, 3, 4, 12, 14</b>  | G                           | Śmietana 12%   | 7g           | M                                |
|  |                             | Olej   | 10g          | -                                |
|  |                             | Mąka pszenna   | 15g          | G                                |
|  |                             | Włoszczyzna  | 25g          | SEL                              |
| <b>Makaron pełnoziarnisty z sosem<br/>pomidorowym i mięsem mieszanym<br/>DIETA 1, 2, 6</b>   | D                           | Groch, połówki   | 10g          | -                                |
|  | G                           | Ziemniaki  | 130g         | -                                |
|  |                             | Marchew  | 30g          | -                                |
|  |                             | Włoszczyzna  | 25g          | SEL                              |
| <b>Makaron pszenny z jarzynami i<br/>mięsem drobiowym w sosie własnym<br/>DIETA 3, 4, 12, 14</b>   | G                           | Koncentrat pomidorowy  | 12g          | -                                |
|  | D                           | Filet drobiowy   | 50g          | -                                |
|  |                             | Mięso wieprzowe  | 30g          | -                                |
|  |                             | Makaron pełnoziarnisty, świderki   | 70g          | G                                |
|  |                             | Makaron pszenny, świderki  | 70g          | G                                |
| <b>Kompot truskawkowy<br/>DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14</b>   | G                           | Filet drobiowy   | 100g         | -                                |
|  |                             | Truskawka, mrożona   | 50g          | -                                |
|  |                             | Cukier   | 3g           | -                                |
|  |                             | Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny,<br>kminek mielony, koper suszony, natka<br>pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon] | -            | SEL, G, O, J SOJ,<br>SEZ, M, GOR |
| <b>PODWIECZOREK</b><br>Mandarynka<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14   | BO                          | Mandarynka, świeża   | 120g         | -                                |
| <b>KOLACJA</b><br>Drożdźówka z budyniem, śliwką i<br>kruszonką, chleb, plaster sera białego,<br>masło, kawa zbożowa<br>DIETA 1, 2, (3 i 4 -z jabłkiem) | PI<br>G                     | Chleb pszenny  | 30-90g       | G, SOJ, SEZ, M, J                |
|  |                             | Chleb graham   | 30-90g       | G, SOJ, SEZ, M, J                |
|  |                             | Bułka pszenna  | 50g          | G, SOJ, SEZ, M, J                |
|  |                             | Masło 82%  | 10g          | M                                |
|  |                             | Cukier   | 3g           | -                                |
|  |                             | Mąka pszenna   | 40g          | G                                |
|  |                             | Mleko 2%   | 100ml        | M                                |
| <b>Twarożek z szczypiorkiem, papryka<br/>czerwona, chleb, masło, kawa<br/>zbożowa<br/>DIETA 6</b>  | G                           | Drożdże, instant   | 1g           | -                                |
|  |                             | Masło 82%  | 7g           | -                                |
|  |                             | Jaja   | 4g           | J                                |
|  |                             | Cukier   | 8g           | -                                |
|  |                             | Cukier wanilinowy  | 1g           | -                                |
|  |                             | Budyń wanilinowy   | 4g           | -                                |
|  |                             | Śliwki, świeże/ Jabłko, świeże   | 30g          | -                                |
|  |                             | Twaróg biały   | 30g/ 70g     | M                                |
| <b>Zupa mleczna z płatkami<br/>jęczmiennymi, chleb, masło, herbata<br/>DIETA 12, 14</b>  | G<br>G                      | Szczypior, świeży  | 1g           | -                                |
|  |                             | Papryka czerwona, świeża   | 50g          | -                                |
|  |                             | Kawa zbożowa   | 5g           | G                                |
|  |                             | Ryż biały  | 30g          | -                                |
|  |                             | Mleko 2%   | 400ml/ 230ml | M                                |
|  |                             | Herbata  | 230ml        | -                                |

**E=2138,93kcal /W=289,98g/T=68,47g/B=89,40g/Kw.Tl.Nasy.=34,19g/Cukry=68,81g/S=3,98g/Bl.=25,33g**

Sporządził:

Zatwierdził:

# 23.10.2024r.

## **LEGENDA:**

### **Oznaczenia sposobu obróbki posiłku:**

**BO-** Bez obróbki cieplnej

**PI-** Pieczenie

**S-** Smażenie

**GO-** Gotowanie

**PA-** Parowanie

**D-** Duszenie

**GR-** Grillowanie

### **Oznaczenia alergenów:**

**G-** Zboża zawierające gluten

**M-** Mleko i pochodne wraz z laktozą

**J-** Jaja i pochodne

**R-** Ryby i pochodne

**O-** Orzechy: włoskie, laskowe, ziemne, pekan, nerkowce, pistacje, migdały

**SEL-** Seler i pochodne

**GOR-** Gorczyca i produkty pochodne

**SOJ-** Soja i pochodne

**SEZ-** Nasiona sezamu i pochodne

### **Oznaczenia wskaźników odżywczych:**

**E-** Wartość energetyczna

**B-** Białko ogółem

**T-** Tłuszcz ogółem

**Kw. Tł. Nasy.-** Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem

**W-** Węglowodany ogółem

**Cukry-** w tym cukry

**Bl.-** Błonnik pokarmowy

**S-** Sól

**Jadłospis może ulec zmianie ze względu na brak składnika potrawy.**

**Skład surowcowy potraw, wykaz alergenów oraz wartość energetyczna posiłków znajduje się u Kierownika Kuchni Międzyoddziałowej.**

**E=2138,93kcal /W=289,98g/T=68,47g/B=89,40g/Kw.Tł.Nasy.=34,19g/Cukry=68,81g/S=3,98g/Bl.=25,33g**

Sporządził:

Zatwierdził: